

# 6月給食だより



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く、過ごしにくい日が増えてきます。元気に遊ぶ子どもたちは、のどがよくかわくようで、おやつの時間には「牛乳のおかわりください！」という声が以前よりもよく聞こえるようになってきました。

この時季からは、食中毒の発生が多くなります。給食室でも、衛生面に十分に気をつけて、安全でおいしい給食づくりを心掛けていきたいと思います。



## 食中毒予防は正しい手洗いから！

ひとの手はいろいろなものを触ったり、つかんだりしているため、目には見えないたくさんの中細菌やウイルスが付着しています。

### ★きれいに手を洗いましょう！

- ①せっけんを良く泡立てます。
- ②手のひらや手の甲をしっかり洗います。
- ③忘れがちな指と指の間、爪、手首もていねいに洗います。
- ④よく水で流します。

### ★こんな場面での手洗いが重要です！

・トイレからでた時

・料理をする前

・動物をさわった後



6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで「虫歯予防デー」です。

毎日よくかんで食べることが虫歯を予防するのに効果的といわれています。



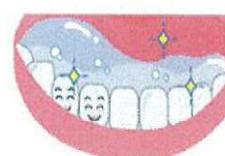
食べすぎを防いで  
肥満を予防します。



あごの筋肉を発達させて、歯並びが良くなります。



脳を刺激して、頭の動きをよくします。



唾液がたくさん出て、虫歯を予防します。



食べ物の味がより分かり、よりおいしく感じます。

**昆布やするめ、ナツツ類はかむ運動を促す食べ物なのでおすすめです！**

## たまねぎとそら豆を収穫しました！

5月は園の畑で収穫したそら豆を、たんぽぽ組さんが調理してくれました。塩ゆでしたもの、オーブントースターで焼いたものの、2種類を食べ比べすると、「焼いた方がほくほくしているよ！」という声や「ゆでた方がやわらかくておいしいよ！」といろいろな声があがっていました。